

# ”Motiverande Samtal – MI”

## Hur upprätthåller vi MI i tobakssamtalet?

Yvonne Bergmark Bröske

Leg. Sjuksköterska, Utbildnings & Projektkonsult

Utbildare i MI & handledare (MINT), Utb. Tobaksavvänjningsbehandling/tobaksprevention

YB Hälsan, Tvååker

[y.bergmark.broske@telia.com](mailto:y.bergmark.broske@telia.com)

070-5548568

[ybergmarkbroske.blogspot.com](http://ybergmarkbroske.blogspot.com)

# Vad är MI ?

”MI är en samarbetsinriktad samtalsmetod som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring”

(fri översättning) W. R. Miller et S Rollnick 2012

## Diskutera i grupp

- ▶ Vilken typ av patienter möter ni som behöver stöd att förändra sitt tobaksbeteende/sluta?
- ▶ Vilket är det vanligaste motståndet ni möter från patienter som behöver förändra sitt tobaksbeteende/sluta?

Vad är de största "nycklarna"  
till att personen ökar sin  
motivation till förändring?

▶ Bekräftelse

▶ Att bestämma själv

## Att informera / ge råd

- ▶ Vad är svårast med att informera / ge råd?

# Att ge information/råd i dialog

"Är det ok att vi pratar om det här med tobak ...?"

- ▶ "Hur ser du på det.../ Vad känner du till..... ?"
- ▶ "Det är några saker som jag skulle vilja berätta.... Är det ok?"
- ▶ "Nu när vi pratat om det här, vad vill/kan du göra?"

“They may forget what you said,  
but they will never forget how you  
made them feel”

CARL BUECHER

# Motivationsprocessen

- ▶ Ett *intresse* för förändring och en tro på att man kan göra förändringen måste växa fram
- ▶ När man är beredd gör man ett val - tar ett *beslut*
- ▶ Om ett verkligt beslut har fattats följer *handling*

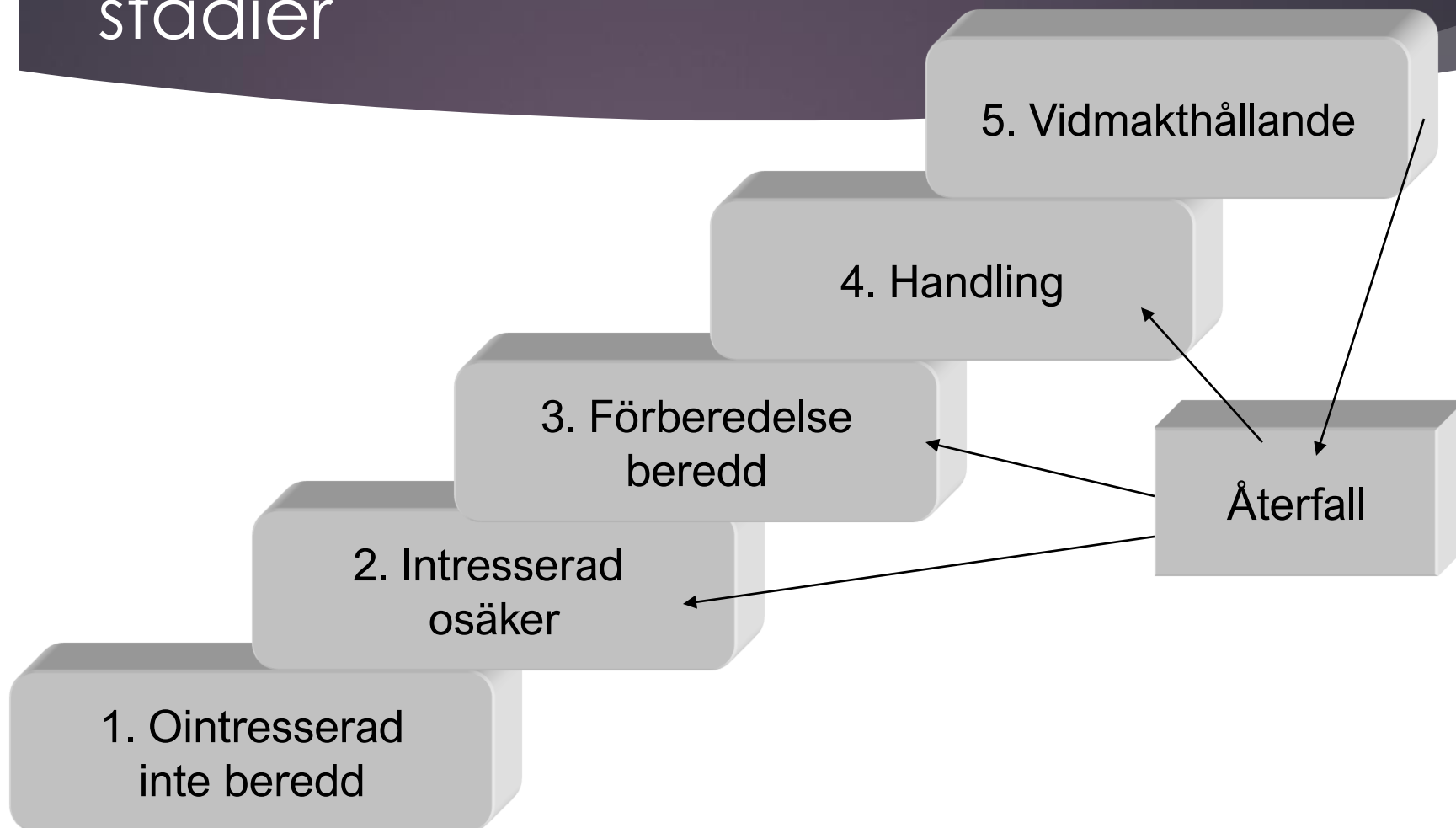
Hur lång tid får den här processen ta?



”Du kan inte hjälpa en planta att växa genom att dra i den”

KINESISKT ORDSPRÅK

# Motivationsprocessens fem stadier







# Att utveckla ambivalensen med fokus på förändring

1. Vad är bra med nuvarande situation?
2. Vad är mindre bra med nuvarande situation?
3. Vad är mindre bra med en förändring?
4. Vad skulle vara bra med en förändring?

*2 + 4 = Fokus på förändringsprat*

# Grundläggande kommunikationsfärdigheter

- reflektivt lyssnande - BÖRS

- ▶ Bekräftelse
- ▶ Öppna frågor
- ▶ Reflektioner
- ▶ Sammanfattningar
- ▶ Förändringsprat

# Bekräftelse

*"Du försöker verkligen.....".*

*"Du vill verkligen göra det allra bästa....".*

*"Du har många bra idéer".*

# Samtalsteknik

## ▶ Öppna frågor

- *frågor man inte kan besvara med ja eller nej*



# Ställ en öppen fråga, där du stimulerar förändringspratet

- Ja jag vet.....jag borde göra något åt mitt tobaksbruk.....
- Jag skulle vilja att det var på ett annat sätt, men det går inte.....
- Jag har verkligen försökt, men ....
- Vad som funkar på andra, fungerar inte på mig.....

# Reflektivt lyssnande

## ENKEL REFLEKTION

- ▶ *Upprepa enstaka ord eller en mening*

## KOMPLEX REFLEKTION (fortsättningsreflektion)

- ▶ *Omformulera med egna ord vad du tror att individen menar och känner*

# Komplex reflektion

## med fokus förändringsprat

"Ja, jag vet....jag borde göra något åt min rökning"

*"du vet..." (enkel)*

*" din rökning bekymrar dig och det skulle underlätta om du kunde få hjälp....." (komplex)*

*(Kan följas av en öppen fråga.....)*

*- " hur skulle du vilja göra...?"*

# Sammanfattningar

*"Låt mig se om jag har uppfattat dig rätt, du tycker..."*

*"och det är viktigt för dig att..."*

*"och så har det hänt att..."*

*"och du känner dig..."*

*Ibland är det bra att personen själv får sammanfatta det som den tyckte var det viktigaste i samtalet*

# Avslutning på samtalet

- ▶ Sammanfatta
- ▶ Försök framkalla ett konkret åtagande
- ▶ Visa att du tror på personen, men att ansvaret ligger på personen själv

*" Vad tänker du nu?"*

*" Hur kommer du att göra tror du?"*

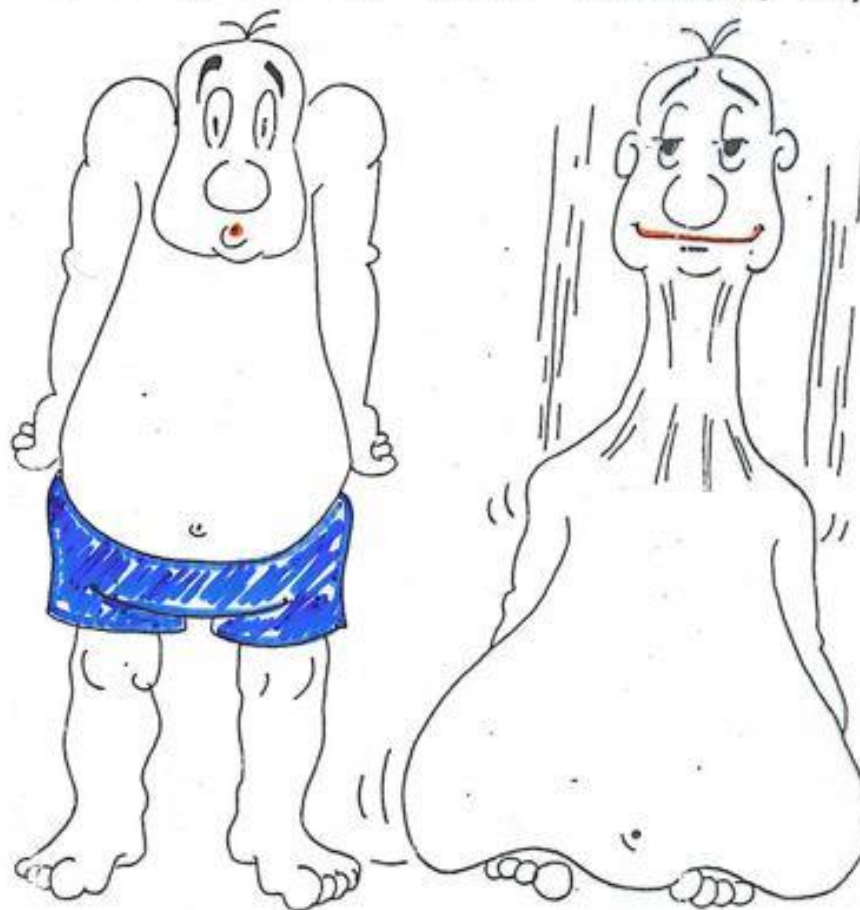
*" Vad blir nästa steg för dig?"*

*"Hur ska det gå till?"*

*"Något du behöver för att det ska gå bra?"*

*"När tänker du börja?"*

SPÄNN DIG EJ UTAN SLAPPNA AV!



# Två typer av motstånd

- ▶ Det som beror på relationen/kommunikationen
- ▶ Det som beror på förändringen

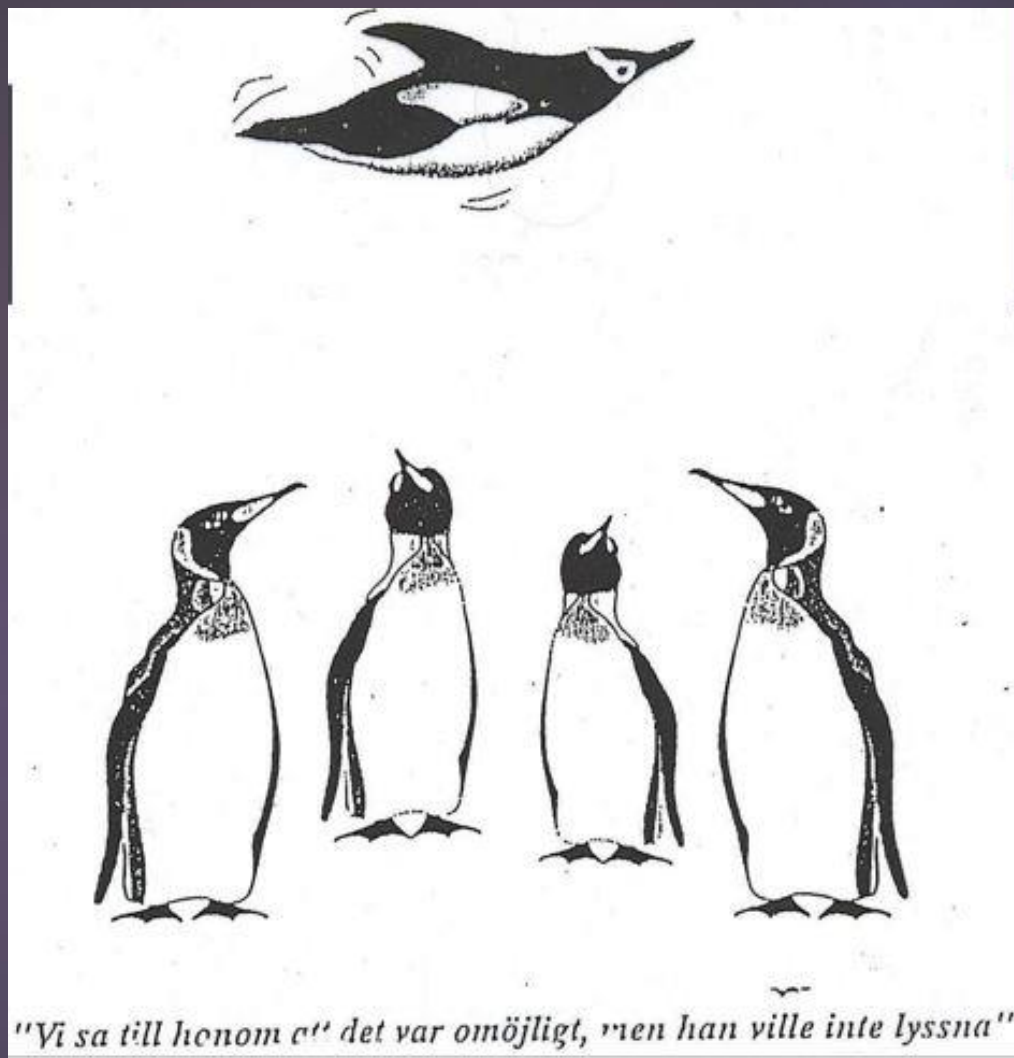
# Rulla med motstånd

- ▶ Gör en reflektion  
*"så du vill inte ändra något just nu, det är för jobbigt"*
- ▶ Visa att du respekterar individens självbestämmande  
*"det är bara du som vet "*
- ▶ Byt till neutralt ämne  
*"vi lämnar det här, det finns ju så mycket annat vi har att prata om"*  
*"vad vill du hellre tala om?"*
- ▶ Överdriva  
*"du kan inte tänka dig att göra en förändring för att må bättre"*
- ▶ Diskrepans  
*"å ena sidan säger du att du kan du inte göra något åt det ... å andra sidan säger du att du skulle vilja göra en förändring....."*  
*Hur tänker du där?*





- Här ber man om lite ömhet - och vad får man? Jo, ett träningsprogram.



” Om jag vill lyckas att föra en människa mot ett bestämt mål måste jag först finna henne där hon är och börja just där.

Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra.

För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör, men först och främst förstå det hon förstår.

Om jag inte kan det så hjälper det inte att jag kan och vet mer.”

S. KIRKEGAARD

Tack för mig  
LYCKA TILL MED ERA PATIENTER!

